

# RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU KEVÄT 2019

KLO	Maanantai	KLO	Tiistai	KLO	Keskiviikko	KLO	Torstai	KLO	Perjantai	KLO	Lauantai
				09:30	<b>Ryhti-jumppa</b> Amanda Sali 3 (45min)	10:00	<b>Niska-Hartia</b> Jeanette Sali 3 (45min)	10:00	<b>Kuntosali</b> <b>Kiertoharjoittelu I</b> Risto Kuntosali (60min)	10:30	<b>Vatsa-selkä/ Niska-hartia</b> Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (45min)
11:00	<b>Kuminauhatreeni</b> Sarita Sali 3 (45min)	10:30	<b>Kuntopiiri</b> Sarita Sali 3 (45min)	10:30	<b>Lihaskunto</b> Amanda Sali 3 (45min)	11:00	<b>Vatsa-Pakara</b> Jeanette Sali 3 (45min)	11:15	<b>Syvävenyttely</b> Sarita Sali 2 (45min)	11:30	<b>Lihaskunto</b> Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (45min)
12:00	<b>Syvävenyttely</b> Sarita Sali 2 (45min)	11:30	<b>Fascia Method</b> Amanda Sali 2 (60min)	11:30	<b>Kuntosali</b> <b>Kiertoharjoittelu</b> Vaihtuva ohjaaja Kuntosali (60min)	12:00	<b>Silver Pilates</b> Tuula Sali 3 (60min)			12:30	<b>Venyttely</b> Vaihtuva ohjaaja Sali 2 (30min)

16:15	<b>DanceMix</b> Amanda Sali 2 (45min)			16:15	<b>Fascia Method</b> Amanda Sali 2 (60min)	16:00	<b>Lihaskunto</b> Sarita Sali 3 (45min)	16:00	<b>Lihaskunto + Venyttely</b> Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (75min)
		16:30	<b>Niska-hartia</b> Fanni Sali 3 (45min)						
17:00	<b>Vatsa-selkä</b> Amanda Sali 3 (45min)	16:45	<b>Silver Pilates</b> Tuula Sali 2 (60min)	17:00	<b>Kahvakuula</b> Jeanette Sali 3 (45min)	17:00	<b>Silver Kuntomix</b> Kiia Sali 2 (45min)		
17:30	<b>HathaJooga</b> Helena Sali 2 (60min)	17:30	<b>Jalkatreeni</b> Fanni Sali 3 (30min)	17:30	<b>SilverJooga</b> Charlotte Sali 2 (60min)	18:00	<b>Kuntosali</b> <b>Kiertoharjoittelu II</b> Kiia Kuntosali (60min)		
19:00	<b>Kuntosali</b> <b>Kiertoharjoittelu I</b> Risto Kuntosali (60min)	17:45	<b>Silver Pilates</b> Tuula Sali 2 (60min)	18:00	<b>Silverpyöräily</b> Jeanette Sali 4 (45min)				
		18:15	<b>Lihaskunto + Kehonhuolto</b> Fanni Sali 3 (75min)	18:45	<b>Lihaskunto</b> Charlotte Sali 3 (45min)				

## Aukioloajat:

Ma: 9:00–21:00  
 Ti 7:00–21:00  
 Ke 9:00–21:00  
 To 7:00–21:00  
 Pe 9:00–19:00  
 La 9:00–15:00  
 Su 10:00–14:00  
 Kuun viimeinen  
 sunnuntai 16:00–20:00

Suljettu pyhäpäivinä



**Vihreällä** merkatut tunnit ovat lihaskuntoa kehittäviä ja sopivat kaiken tasoille, myös aloittelijoille.

**Punaisella** merkatut tunnit ovat vaativampia lihaskuntotunteja ja sopivat aktiiviliikkujalle.

**Sinisellä** merkatut tunnit ovat aerobista kuntoa kehittäviä.

**Violetilla** merkatut tunnit ovat lihahuoltotunteja.

**Yhdistelmä**tunneilla kehitetään useampaa ominaisuutta.